

# PLAN SESJI LUTY 2012

## CENNIK

Aby zapisać się na sesje jogi wg cennika, najpierw weź udział w jednej Sesji Przygotowawczej.  
Koszt 35 zł. Więcej info na drugiej stronie.

| Poniedziałek  | Wtorek        | Środa                                    | Czwartek      | Piątek  | Sobota                                       | Niedziela   |
|---------------|---------------|--|---------------|---|--|---|
| 07:30 - 09:00 |               | 07:30 - 09:00                            |               | 07:30 - 09:00   |  |   |
|               |               |  |               |   |  |   |
| 10:30 - 12:00 |               | 10:30 - 12:00                            |               | 10:30 - 12:00   | 10:30 - 12:00<br>po 3 miesiącach<br>praktyki | 10:30 - 12:00                                       |
|               | 12:00 - 13:30 |  | 12:00 - 13:30 |   | 12:00 - 13:30                                | 12:00 - 13:00<br>Sesja kobieca<br>(tylko 12 lutego) |
| 14:00 - 15:30 |               | 14:00 - 15:30                            |               | 14:00 - 15:30   |  |   |
|               |               |  |               |   |  |   |
| 17:00 - 18:30 | 17:00 - 18:30 | <u>17:00</u> - 18:30                     | 17:00 - 18:30 | 17:00 - 18:30   |  |   |
| 18:30 - 20:00 | 18:30 - 20:00 | <u>18:30</u> - 20:00                     | 18:30 - 20:00 | 18:30 - 20:00   |  |   |
| 20:00 - 21:30 | 20:00 - 21:30 | 20:00 - 21:30<br>Sesja<br>przygotowawcza | 20:00 - 21:30 | 20:00 - 21:00<br>Pranajama<br>Po miesięcznym<br>kursie pranajamy<br>w AHJ |  |   |

### Nowe sesje!!!

1. PRANAJAMA (sztuka jogicznego oddychania) - teraz na stałe w grafiku!!! 1-godzinne sesje w piątki w godz. 20:00 - 21:00 z Arkiem. Tylko dla osób, które zaliczyły miesięczny kurs pranajamy w AHJ.
2. Sesje PO 3 MIESIĄCACH PRAKTYKI z Arkiem. W soboty w godz. 10:30 - 12:00.

### Przesunięte godziny sesji!!!

Środa z 16.30 na 17:00, środa z 20:00 na 18:30, sobota z 10:30 na 12:00.  
Sesja Przygotowawcza w środy w nowych godzinach: 20:00 - 21:30.

**Stałe terminy sesji**  
Wybrane stałe (niezmienne) dni i godziny.  
150 zł - dwa razy w tygodniu przez miesiąc kalendarzowy.  
Opłata za kalendarzową połowę miesiąca wynosi 60% ceny miesięcznej.

**Karnety wolnego wstępu**  
Wstęp na dowolnie wybrane sesje 1 raz dziennie. Karnety są ważne przez miesiąc kalendarzowy.

Karnet 250 zł - wstęp na wszystkie sesje  
Karnet 200 zł - wstęp od rana do 14:00 włącznie  
Karnet 150 zł - uczniowie i studenci - wstęp na wszystkie sesje (studenci do 26 lat na studiach dziennych)  
Opłata za kalendarzową połowę miesiąca wynosi 60% ceny miesięcznej.

### Abonamenty „dla zapracowanych”

120 zł - Abonament „4 wejścia”  
Wstęp na 4 dowolnie wybrane sesje.  
Ważny 1 miesiąc od daty wykupienia.

170 zł - Abonament „8 wejść”  
Wstęp na 8 dowolnie wybranych sesji.  
Ważny 1 kalendarzowy miesiąc.

200 zł - Abonament „8 wejść”  
Wstęp na 8 dowolnie wybranych sesji.  
Ważny 2 miesiące od daty wykupienia.

### Pojedyncze wejścia

25 zł - przy wykupieniu regularnego wstępu na sesje.  
35 zł - przy niewykupieniu regularnego wstępu na sesje.

### Sesja Przygotowawcza

dla rozpoczynających praktykę - 35 zł

Honorujemy karty: Multisport, Fitflex  
OK System i Fitprofit (bez dopłat)

Oprócz inspirujących **półtoragodzinnych sesji**, będących podstawową formą pracy w Akademii, polecamy:

Bezpłatne **Sesje kobiece**, na które zapraszamy panie nie uczestniczące w zwykłych sesjach z powodu okresu (tylko 22 stycznia).  
Miesięczne **kursy pranajamy** (sztuki oddychania w jodze) odbywają się okresowo. Przeznaczone są dla osób po co najmniej 3 miesiącach praktyki asan w AHJ.

### Jak rozpocząć praktykę w Akademii?

**Praktykę jogi w naszej Akademii** możesz rozpocząć w dowolnym momencie od udziału w **Sesji Przygotowawczej**.

Nowy termin sesji: każda środa w godz. 20:00 - 21:30. Koszt 35 zł.

Nasi doświadczeni nauczyciele w ciekawy i inspirujący sposób przekażą Ci połączoną wiedzę teoretyczną i praktyczną, niezbędną w dalszej praktyce jogi. Przygotują do płynnego wejścia w tok zajęć Akademii.

Na tej sesji już będą ćwiczenia, a zatem:

- załóż strój nie krępujący ruchów; ćwicz bosy (nie zakładaj skarpet)
- przyjdź z pustym żołądkiem, duży posiłek zjedz 3-4 godziny wcześniej, przed sesją możesz wypić filiżankę napoju
- nie musisz przynosić pomocy do ćwiczeń, na sali jest niezbędny sprzęt (oprócz maty do jogi, która nie jest niezbędna).

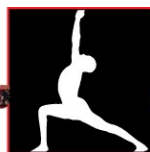
**Na tę pierwszą sesję** zapraszamy 30 minut wcześniej w celu zapoznania się z Regulaminem i dopełnienia formalności.

Prosimy także o przyniesienie zdjęcia legitymacyjnego do Karty Uczestnika.

Po zaliczeniu tej sesji możesz od razu, nawet w środku miesiąca, zapisać się na zwykłe sesje. Wówczas miesięczna opłata będzie obliczona proporcjonalnie do liczby dni pozostałych do końca miesiąca. Natomiast w kolejnych okresach będzie już zawsze obowiązywała opłata za cały miesiąc kalendarzowy.

Możesz ćwiczyć dwa razy w tygodniu lub częściej. Opłata miesięczna zależy od wybranej przez Ciebie liczby terminów i wynosi od 120 do 250 zł.

AKADEMIA HATHA-JOGI



SŁAWOMIRA BUBICZA

ul. Wałowa 3, 00-211 Warszawa  
tel: 635 68 69 oraz 0601 33 19 39

Internet: [www.ahj.pl](http://www.ahj.pl), e-mail: [joga@ahj.pl](mailto:joga@ahj.pl)  
Konto: iPKO nr 80 1020 1013 0000 0102 0102 3894